



Tienda eFisioterapia.net
<http://www.efisioterapia.net/tienda>
Compra en la web nº1 de Fisioterapia

Tens y electroestimuladores: electroestimulación al mejor precio, camillas de masaje, mecanoterapia, electroterapia, ultrasonidos... y mucho más. Visítanos en <http://www.efisioterapia.net/tienda>

Nueva técnica. Cool Roller cryomassage (CRCM), criomasaaje en seco.

Ivan Alòs Melchor

Estudios de fisioterapia realizados en la Universitat Internacional de Catalunya.

Profesor asociado en la UIC de masaje terapéutico y de Cool Roller cryomassage-criomasaaje en seco.

Introducción

El criomasaaje es una técnica de masaje que usa el frío como medio terapéutico, es una técnica muy extendida en la práctica de masaje deportivo (no tanto terapéutico) en la que se utiliza un cubito o "polo" de hielo o bien la bolsa con hielo picado y jabón en su interior, se aplican directamente encima de la piel del paciente realizando unos pases longitudinales al músculo, o en el caso del criomasaaje con bolsa de hielo, pasando la bolsa encima de la musculatura. Estas dos técnicas tienen la virtud de que el agente criogénico es muy importante y el inconveniente que mojan al paciente, camilla, a veces al propio terapeuta y que no se pueden realizar maniobras específicas de masaje.

**TIENDA
EFISIOTERAPIA.NET**



Precio: 34.00 euros.

Dentro de la clasificación de la nomenclatura de criomasaaje ha surgido una nueva técnica, el Cool roller cryomassage-criomasaaje en seco (C.R.C.M), el C.R.C.M es una nueva técnica que combina el masaje profundo con el efecto criogénico.

El utensilio que se usa para realizar este tipo de masaje se llama Cool Roller, el Cool Roller (CR) es una herramienta de masaje con forma ergonómica redondeada que contiene un gel criogénico en su interior y que permite hacer una serie de maniobras de masaje tanto profundo como superficial, normalmente el uso del CR se combina con la del masaje terapéutico, convirtiéndose en un complemento ideal en terapia manual, unas de las ventajas que tiene es que relaja la musculatura de forma muy rápida, no duele al aplicar el masaje, se puede llegar a tejidos profundos sin forzar las articulaciones de las manos del fisioterapeuta y no moja ni al paciente ni al terapeuta. El CRCM utiliza maniobras específicas para tratar contracturas, espasmos, sobrecargas, tortícolis, descargar piernas, tratar puntos gatillo, etc.

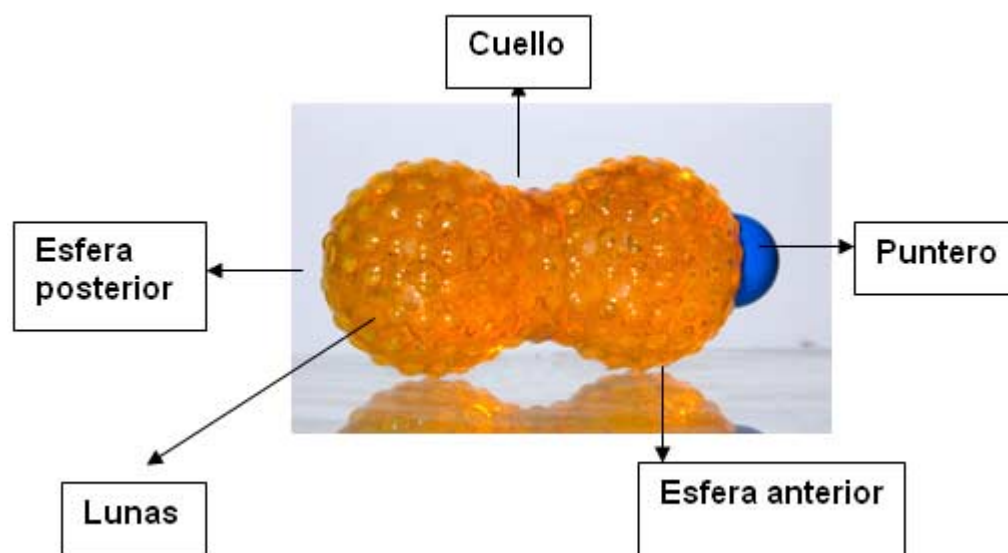
El Cool Roller unifica las propiedades del hielo y del masaje, trabaja la musculatura más profunda a la vez que desinflama, relaja y repara los tejidos.

El resultado del CRCM es un alivio profundo, rápido e indoloro del paciente.

Descripción física del CR.

El CR es una herramienta de masaje con forma cóncavo-convexa, eso le confiere una forma ergonómica que ayuda que se adapte a todas zonas del cuerpo humano, su interior contiene un líquido criogénico no expansivo que se enfría cuando es expuesto a temperatura bajas por ejemplo las que se obtiene en el interior de un congelador, El CR está hecho de un tipo de plástico reciclable no alérgico, su grosor y el tipo de material le dan un tacto muy agradable al contacto con la piel del paciente a la vez permite realizar técnicas de masaje profundo.

Partes del Cool Roller



Características del CR

El Cool Roller tiene una serie de características que le dan una ventaja en el momento de realizar un masaje, estas características son:

1. Tiene una gran superficie de contacto por lo que se estimulan muchos receptores cutáneos a la vez, tanto mecanorreceptores como receptores de frío.
2. Su forma ergonómica se adapta a todas las partes del cuerpo por el hecho de tener formas redondeadas como el mismo cuerpo humano.
3. Las lunas de CR hacen que se adhiera muy bien a la piel y estimula los corpúsculos de Pacini (presión profunda) y otros receptores cutáneos de forma homogénea ya que rueda encima de la superficie corporal, con lo que relaja mucho la musculatura.
4. El hecho de estar fabricado con un material duro permite trabajar los tejidos más profundos.
5. Con el puntero se puede trabajar los puntos gatillo sin forzar las articulaciones de las manos.
6. El agente criogénico está presente por lo que relaja mucho la musculatura y al mismo tiempo desinflama y elimina toxinas.

COMO UTILIZARLO

El Cool Roller, se utiliza con o sin crema, realizando una serie de movimientos y manipulaciones muy concretas que nos servirán para actuar sobre diferentes zonas.

Se puede trabajar toda la anatomía del cuerpo: cráneo, cara, cervicales, dorsales, lumbares, cadera,

abdomen, extremidades superiores, extremidades inferiores, pies.

Presión, rodamiento y deslizamiento son la base para obtener el mejor rendimiento.

Es importante sujetar el Cool Roller con firmeza para que no resbale, a la vez que con suavidad para permitir su fácil rodamiento. Esta combinación de firmeza y suavidad hará que se pueda deslizar, presionar y rodar de forma armónica y eficaz.

Nomenclatura de movimientos del CRCM.

Movimiento de Mortero



Cuándo: al inicio del tratamiento para evitar la excesiva sensación de frío y para acostumbrar al paciente al cambio de temperatura. También puede utilizarse durante el tratamiento **Dónde:** en zonas de la espalda y extremidades **Presión:** suave o profunda

Masaje transverso profundo con puntero



Cuándo: al inicio del tratamiento. **Dónde:** en tendones, músculos y ligamentos. Ejemplo del vídeo en epicondilitis. **Indicaciones:** tendinitis, esguinces, roturas fibrilares. **Presión:** suave, semiprofunda o profunda dependiendo del grado de lesión y tolerancia.

Presión con puntero



Cuándo: una vez iniciado el tratamiento **Dónde:** en zonas de la espalda y extremidades. **Indicaciones:** tratamiento de puntos gatillo **Presión:** suave o profunda.

Presión deslizando con puntero.



Cuándo: una vez iniciado el tratamiento Dónde: en zonas de la espalda y extremidades. Indicaciones: trabajo neuromuscular, muy efectivo para localizar puntos gatillo. Utilizar un poco de crema Presión: semiprofunda o profunda.

Presión en pinza.



Cuándo: una vez iniciado el tratamiento Dónde: en zonas de la espalda y extremidades. Indicaciones: trabajo de fascias de toda la musculatura de la espalda y extremidades Presión: semiprofunda o profunda.

Rodamiento deslizando en paravertebrales



Cuándo: una vez iniciado el tratamiento Dónde: en zonas de la espalda y extremidades Indicaciones: relajación de toda la musculatura paravertebral. Presión: suave o profunda

Rodamiento con tracción en occipital



Cuándo: al inicio o durante el tratamiento Dónde: en zona occipital Indicaciones: relajación de las inserciones musculares en occipital. Muy eficaz para dolor de cabeza Presión: suave o profunda

Rodamiento deslizante con bamboleo en extremidades inferiores



Cuándo: al inicio o durante el tratamiento Dónde: extremidades inferiores Indicaciones: trabajo relajante, descontracturante, circulatorio, muy efectivo en el masaje deportivo, pre o post competición según ritmo y profundidad del masaje Presión: suave, semiprofunda o profunda

Rodamiento deslizante en extremidades inferiores



Cuándo: al inicio o durante el tratamiento Dónde: extremidades inferiores Indicaciones: trabajo relajante, descontracturante, circulatorio, muy efectivo en el masaje deportivo, pre o post competición según ritmo y profundidad del masaje Presión: suave, semiprofundo o profundo.

Rodamiento deslizante en trapecio



Cuándo: al inicio o durante el tratamiento Dónde: extremidades inferiores Indicaciones: trabajo relajante, descontracturante, circulatorio, muy efectivo en el masaje deportivo, pre o post competición según ritmo y profundidad del masaje Presión: suave, semiprofundo o profundo.

Rodamiento deslizante inclinado con esfera posterior



Cuándo: al inicio del tratamiento para evitar la excesiva sensación de frío y para acostumbrar al paciente al cambio de temperatura Dónde: en zonas de la espalda Presión: suave.

Rodamiento deslizante reforzado en paravertebrales



Cuándo: una vez iniciado el tratamiento Dónde: en zonas de la espalda, extremidades, glúteos, lumbares, etc. Indicaciones: miorelajante y descontracturante de toda la musculatura paravertebral Presión: profunda

Presión deslizante con puntero



Cuándo: una vez iniciado el tratamiento Dónde: en zonas de la espalda y extremidades. Indicaciones: trabajo neuromuscular, muy efectivo para localizar puntos gatillo. Utilizar un poco de crema Presión: semiprofunda o profunda.

Evolución fisiológica del CRCM durante los 10 primeros minutos.

El CRCM tiene unas características diferenciales respecto a otros tipos de masaje terapéutico-deportivo manual , la primera característica a destacar es que le agente frío está presente con las ventajas que ello conlleva, la segunda característica es que se pueden hacer varias manipulaciones distintas estimulando al mismo tiempo y uniformemente un gran número de receptores cutáneos lo que provoca una relajación inmediata en la musculatura, la tercera característica es que tanto la crioterapia como el masaje profundo se combinan consiguiendo un efecto relajante , descontracturante , antiespasmódico y antiinflamatorio en un breve espacio de tiempo.

Cuando aplicamos el CR, la sensación que se tiene en el mismo instante es de frío, presión movimiento y relajación-alivio, a medida que va avanzando la terapia esto es a los 30-40 segundos, el efecto del frío casi no se nota y va dejando paso de forma gradual a una sensación de movimiento, relajación-alivio y

presión .

Al iniciar el masaje, se estimulan los receptores de temperatura, presión gruesa, y movimiento, estos estímulos viajan a través del sistema antero lateral (transmite sensaciones de dolor, temperatura y de presión y tacto grosero).

Durante y al inicio del masaje, se estimulan los receptores que se adaptan rápidamente, son los receptores de velocidad de movimiento o fásicos ya que estos sólo se estimulan cuando cambia la potencia o intensidad del estímulo, el número de impulsos que transmiten está relacionado directamente con la velocidad a que se produce el cambio como por ejemplo los corpúsculos de Pacini que se estimulan durante unos milisegundos cuando se aplica una presión brusca, luego la excitación desaparece aunque la presión continúe. En este inicio del tratamiento son especialmente relevantes los corpúsculos de Meissner ya que se adaptan una fracción de segundo después de haber sido estimulados , los corpúsculos de Merkel , los cuales transmiten una señal fuerte al inicialmente pero que se adapta parcialmente y luego una señal más débil que continuará durante el tratamiento ya que transmiten las sensaciones de un estado estable producido por los objetos aplicados a la piel, asimismo destacar los órganos diana del pelo que se adaptan fácilmente y que detectan sobretodo el movimiento de los objetos situados en la superficie corporal o que se ponen en contacto por primera vez con el cuerpo, los corpúsculos de Kraus también se adaptan muy rápidamente al inicio del masaje para ir adaptandose en pocos minutos.

Después durante el tratamiento se empiezan a estimular más los receptores de movimiento y presión ,los estímulos viajan sobretodo a través del sistema de las columnas dorsales-lemnisco interno ya que las maniobras son mucho más concretas: cambian de intensidad, de presión y de velocidad .Cuando el tratamiento está más avanzado se adaptan los receptores tónicos por ejemplo los impulsos procedentes de los husos musculares y del aparato de Golgi de los tendones y algunos receptores táctiles como las terminaciones de Ruffini y los discos de Merkel. Durante el tratamiento son especialmente relevantes los órganos terminales de Ruffini, estas terminaciones se adaptan muy poco y por eso son importantes para señalar los estados estables de deformación continua de la piel y los tejidos profundos como las señales de tacto y de peso continuo y las sensaciones de presión.

Indicaciones ,contraindicaciones y prescripciones.

Indicaciones:

Indicado en las afecciones en las que el objeto sean:

- Un efecto analgésico.
- Una acción tónica y sedante.
- Favorecer la circulación sanguínea y linfática.
- Facilitar la absorción de exudados y eliminar los detritus y células muertas.
- Distender y reblandecer los tejidos fibrosos.
- Disminuir la tensión de los músculos, conseguir su relajación y mejorar su contractilidad.

Se puede prescribir en:

- Dolores musculares, tendinosos y periarticulares.
- Neuralgias diversas.
- Parálisis y contracturas.
- Hemiplejía en fase espástica.
- Insomnio. Por su efecto sedante.
- Edemas ya que facilita el vaciamiento de los linfáticos afectados.
- Varices ya que estimula la circulación colateral y alivia la congestión.
- Hematomas de pequeño volumen, para ayudar a su reabsorción.
- Celulitis.
- Cicatrices y adherencias.
- Problemas musculares, tendinosos y articulares.

Contraindicaciones:

- Procesos inflamatorios e infecciones agudas de piel, tejidos blandos o articulaciones por el riesgo de diseminación.
- Flebitis aguda.
- Tumores malignos.
- Fracturas y otros traumatismos recientes
- Procesos reumáticos en fase evolutiva.
- Afecciones localizadas en zonas de encrucijada vascular o nerviosa, como son el hueco poplíteo, el triángulo de Scarpa, las axilas, la región anterior del cuello.

La técnica CRCM ha sido aplicada en un gran número de pacientes, se está enseñando en la diplomatura de fisioterapia y en postgrados universitarios, muchos fisioterapeutas lo usan a diario obteniendo muy buenos resultados

En definitiva ha nacido una nueva técnica que dará que hablar, ya que en pocos minutos se consiguen resultados muy importantes, y es de fácil aplicación.

**TIENDA
EFISIOTERAPIA.NET**



Precio: 34.00 euros.

Bibliografía.

- 1) Tresguerres J. A. F. Fisiología Humana, Madrid Interamericana - Mc Graw Hill, 1992. 1ra Edición.
- 2) Guyton Arthur C. Tratado de Fisiología Médica. 9º Edición. Mc Graw Hill Interamericana. 1997.
- 3) Schmidt R. F. Fisiología Humana 24 ed Madrid : Interamericana Mc Graw Hill. 1993.
- 4) Córdoba A. Compendio de fisiología para ciencias de la salud. Madrid Mc Graw Hill. Interamericana. 1994. 1ra Edición.
- 5) Reith E. Texto Básico de anatomía y fisiología. Mosby Dyma Libros. 1982.
- 6) Guyton Arthur. Fisiología humana Interamericana. 1992.
- 7) Astrand - Rodahl. Fisiología del trabajo físico. 3ra Edición. Panamericana. 1992.
- 8) Kottke Lehmann. Medicina física y rehabilitación. Cuarta edición. Panamericana 1995.
- 9) Kenneth L. Knight. Crioterapia, rehabilitación de las lesiones en la práctica deportiva. Edicions Bellaterra. 1996.
- 10) M. P. Cassar. Manual de masaje terapéutico. Mc Graw-Hill-Interamericana de España, S.A.U. 2001.
- 11) Thibodeau/Patton. Estructura y función .del cuerpo humano. Mosby. 10ª edición.
- 12) Hans Tilscher/Manfred Eder. Quiroterapia. Ediciones escriba SA. 1993.

13)M.Marinez Morillo, M. Pastor Vega, F.Portero. Manual de medicina física. Harcord Brove. 2004.



Tienda eFisioterapia.net

<http://www.efisioterapia.net/tienda>

Compra en la web nº1 de Fisioterapia

Tens y electroestimuladores: electroestimulación al mejor precio, camillas de masaje, mecanoterapia, electroterapia, ultrasonidos... y mucho más. Visítanos en <http://www.efisioterapia.net/tienda>

© <http://www.efisioterapia.net> - portal de fisioterapia y rehabilitacion